株式会社ファーマみらい

7月　旬のたべもの

旬のたべものレシピシリーズ NO.134

’22年7月発行

ピーマン、パプリカ、トマト、ズッキーニ、にんにく、なす、きゅうり、しそ、みょうが、モロヘイヤ、いわし、あじ、さくらんぼ、すいか、パイナップル など…

今月は ピーマン

ピーマンの栄養

ピーマンはβカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富な野菜。繊維組織がしっかりしている為、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特徴。
ピーマンの香り成分のピラジンは血液をサラサラにする効果が期待できる。

旬：5～11月
主な産地：茨城県、宮崎県、高知県など

R4.6.15 現在
ピーマンの
小売価格（税込）
199円/4個

ピーマンを おいしく食べよう！

●選び方
・皮にハリとツヤがあるもの
・色が鮮やかな緑色のもの

●保存
・穴あきのポリ袋に入れ冷蔵保存（1週間）

＜7月11日はユニバーサルデザインフードの日＞

「ユニバーサルデザインフード」とは普段の食事から介護食まで、できるだけ多くの人が利用できるよう配慮された食品のこと。

「ユニバーサルデザインフード」のロゴで判断！

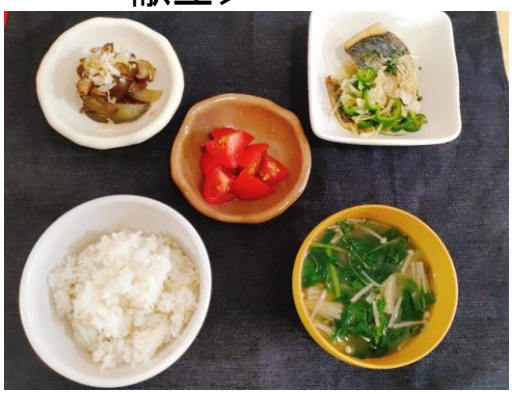
調理の手間が省ける「調理加工食品」や、とろみを加え飲み込みやすくする「とろみ調整食品」などがあります。
日本介護食品協議会が定めた規格に適合した商品だけに「ユニバーサルデザインフード」と書かれたロゴが付いています。

「かむ力」と「飲み込む力」より4つの区分に分けられます

区分	容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
【例】卵	厚焼き卵	だし巻卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶碗蒸し

他にも「とろみ調整」、「とろみ調整 ゼリー状」というとろみに関するマークもあります。ぜひ調べてみてください！

＜オススメの献立＞



- 主食：麦ごはん（120g・196Kcal）
- 主菜：香味野菜たっぷり南蛮漬け
- 汁物：モロヘイヤのお味噌汁
- 副菜：ナスの和え物
- 副菜：トマトのマリネ

献立の栄養価

エネルギー量	塩分	糖質：51.9g
443Kcal	3.5g	脂質：13.3g
		たんぱく質：23.9g
		食物繊維：8.0g

＜バランスよく栄養をとるために…＞

からだにうれしい食べ合わせ

◆ピーマン＋モロヘイヤ

ピーマンに含まれるビタミンCは活性酸素の働きを抑制し、生活習慣病を予防する働きがある。モロヘイヤに含まれるビタミンEと一緒に食べるとより効果が強くなるため、おすすめの組み合わせ。

◆トマト ＋モロヘイヤ＋酢

モロヘイヤとトマトには便のかさを増やす食物繊維のペクチンが豊富に含まれる。酢の成分の酢酸は腸の蠕動運動を活発にするため、便秘予防におすすめの組み合わせ。

◆ナス ＋モロヘイヤ

ナスに含まれるナスニンはコレステロールが血管壁に付着するのを防ぐ働きがある。モロヘイヤにはペクチンやマンナンなどの食物繊維が豊富に含まれており、コレステロールを排泄する働きがある為、動脈硬化予防におすすめの組み合わせ。

献立のポイント

さっぱりした味付けで暑い季節を乗り切ろう！

南蛮漬けやマリネなど、さっぱりした味付けの料理は急な暑さで食欲が落ちやすい初夏におすすめです。

夏野菜たっぷりレシピ

夏野菜は緑黄色野菜が多く、たくさんの種類を使うことによって食卓が彩り豊かになります。

お酢の効果

今回のレシピでも南蛮漬けとマリネに使用した「お酢」！味をさっぱりとさせてくれるだけではなく、「減塩」など他にも効果があるのをご存知でしょうか？
減塩効果・・・酸味は塩味に変わる味のアクセントとなる為、お酢を活用することで醤油や塩を少なくしても満足感があります。
便秘改善・・・お酢の主成分である酢酸には胃酸を分泌する作用があり、便を排泄する蠕動運動を活発にさせます。
疲労回復・・・黒酢などに多く含まれるクエン酸は疲労物質を分解する働きがあります。
嬉しい効果がたくさんあるお酢！たくさん食べる必要はありません、「お酢」をちょい足ししてみませんか？

今月のおすすめレシピ

主菜 香味野菜たっぷり南蛮漬け

調理時間　約20分

栄養価（1人分）	
エネルギー量 163 kcal	塩分 1.2 g
	食物繊維 0.6 g

＜材料・2人分＞

- あじ・・・2切れ
- ピーマン・・・1個
- みょうが・・・1本
- しそ・・・2枚
- しょうが・・・1かけ
- ★ めんつゆ・・・大さじ2
- ★ 酢・・・大さじ1
- ★ 水・・・50ml
- ごま油・・・大さじ1
- 小麦粉・・・大さじ1

＜作り方＞

1. ピーマンは縦に切りヘタ・種を取り除き、横に細切りにする。
   みょうがは縦に半分に切りななめ薄切りに、しそは千切りにする。
2. しょうがをすりおろし、しょうが・1・★を合わせておく。
3. あじは水気を拭き取り一口大に切り、薄く小麦粉をまぶす。
4. フライパンにごま油を熱し、あじを中火で両面に焼き目が付くまで焼く。
5. 4を2に5分ほど漬ける。お皿に盛ったら出来上がり。

汁物 モロヘイヤのお味噌汁

調理時間　約10分

栄養価（1人分）	
エネルギー量 26 kcal	塩分 0.8 g
	食物繊維 3.3 g

＜材料・2人分＞

- モロヘイヤ・・・1/2袋
- えのきだけ・・・1/4袋
- 味噌・・・大さじ1/2
- だし汁・・・2カップ

＜作り方＞

1. モロヘイヤは2cm幅に切り、葉と茎に分けておく。
2. えのきだけは根を切り落とし、2cm幅に切る。
3. 鍋にだし汁を沸かし、モロヘイヤの茎とえのきだけを入れる。
4. モロヘイヤの葉を加え、色が変わったら火を止める。
5. 味噌を溶かす。
6. お椀によそったら出来上がり。

副菜 ナスの和え物

調理時間　約10分

栄養価（1人分）	
エネルギー量 24 kcal	塩分 0.7 g
	食物繊維 1.0 g

＜材料・2人分＞

- ナス・・・1本
- かつお節・・・ひとつまみ
- ★ しょうゆ・・・大さじ1/2
- ★ 水・・・大さじ1
- ラー油・・・2～3滴

＜作り方＞

1. ナスはヘタを取り、縦半分に切り、ななめ薄切りにし、水にさらす。
2. ナスの水気を切り、ボウルにナス・★を入れ、混ぜ合わせる。
3. ボウルにラップをかけ、レンジで加熱（500W・2分）する。
4. ラー油を加え、和える。
5. お皿に盛り、かつお節をかけたら出来上がり。

副菜 トマトのマリネ

調理時間　約10分

栄養価（1人分）	
エネルギー量 34 kcal	塩分 0.8 g
	食物繊維 0.5 g

＜材料・2人分＞

- トマト(中)・・・1個
- ★ オリーブオイル・・・小さじ1
- ★ 白だし・・・小さじ2
- ★ 酢・・・小さじ2

＜作り方＞

1. トマトは一口大に切る。
2. ★を合わせる。
3. 1と2を混ぜ合わせ、10～15分置いておく。
4. お皿に盛ったら出来上がり。

無料！栄養相談承ります。

ご希望の方は、薬局スタッフまでお気軽にお申し付けください。

過去のレシピは、ホームページよりご覧いただけます！　http://www.phmirai.co.jp/

株式会社ファーマみらい　管理栄養士